



Merkblatt Moringa Samen als Medizinschrank 2 - 18

Die gesunden Inhaltsstoffe von Moringa Samen



Moringa Samen sind etwas grösser als Erbsen. Sie haben ein Gewicht von durchschnittlich 0,3 g. Sie enthalten das hochwertige Moringa Öl, welches aus ihnen gewonnen wird. Der Anteil an Öl, welchen Moringa Samen enthalten, entspricht etwa 40 bis 45 % ihres Gewichts. Moringa Samen sind sehr gesund. Sie stehen dem Moringa Öl und Moringa Blättern in nichts nach.

Moringa Samen sind essbar

Moringa Samen können roh, geröstet und gekocht gegessen werden. Gekocht werden sie wie Erbsen. Sie passen zu allerlei Gerichten und können auch ins Smoothie - probieren Sie sie einfach mal aus.

Moringa Samen können gekeimt werden. Die Sprossen ähneln geschmacklich an Rettich und sind relativ scharf. Sie können einfach über den Salat, über einen Kräuterquark oder auf ein Butterbrot gestreut werden. Etwas Frischeres gibt es nicht. Aus den Samen können Sie auch ein Pulver herstellen und Ihre Gerichte damit verfeinern.



Moringa Samen Wirkungen

Moringa Samen enthalten pilztötende, antibiotische Wirkstoffe, weshalb sie auch traditionell für die Behandlung von Hautkrankheiten eingesetzt werden. Dem Samen werden Harn treibende und eine beruhigende Wirkung zugeschrieben. Er soll sehr gut gegen Augenprobleme helfen.

Moringa Samen wirken abführend, entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerz stillend. Nicht zuletzt entsteht aus diesem Samen wieder Leben - ein weiterer Moringa Wunderbaum. Wenn Sie wissen wollen, wie Sie selbst einen Moringa Baum ziehen, Pflanzen und pflegen, lesen Sie folgenden Artikel: „Moringa Baum pflanzen“.



Empfehlung zur Verabreichung

Pro Tag max. 1 bis 3 Moringa Samen einnehmen. Zerrieben und teils sogar geröstet wird er z. B. in Thailand zusammen mit Kokosöl gegen Arthritis, Gicht, Rheuma, Furunkeln und Geschlechtskrankheiten auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Auch Warzen sollen mit dieser Paste aus Moringa Samen verschwinden.



Disclaimer

Achtung, alle unsere Moringa und Produkte sind reine Nahrungsergänzungen und keine medizinische Arzneimittel. Unsere Produkte ersetzen nicht den Arzt resp. Heilpraktiker oder Therapeuten, sie dienen lediglich zur als natürliche Ergänzungsernährung.